Comentarios de la Lección

II Trimestre de 2010
Salud y sanidad

Lección 11
12 de Junio de 2010

Optimismo: Felicidad y curación

Prof. Sikberto Renaldo Marks

Versículo para Memorizar: *"Esto recapacitaré en mi corazón, por lo tanto esperaré. Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad"* (Lamentaciones 3:21-23).

Introducción

El tema de esta semana es el optimismo. ¿Y qué significa? El Diccionario de la Real Academia Española lo define de esta manera: "Propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable".

Quien tiene esperanza también es optimista. Quien vislumbra un futuro, no sólo mejor, sino perfecto, sólo puede ser optimista. Quien confía en las promesas de Dios, siempre es optimista.

El versículo central nos garantiza que Dios siempre es misericordioso. Por eso Él espera tanto, para que llegue el día en el que todos los que todavía puedan hacerlo, tomen decisiones racionales, o sea, decida. Sólo entonces Él cerrará la puerta de la gracia. Por lo tanto, debido a que Dios es bueno, nosotros podemos ser optimistas. No seremos destruidos simplemente por el hecho de ser pecadores, sino que Dios nos da oportunidades a causa de su misericordia, hasta que se agoten todas las posibilidades de que alguien aquí en la tierra pueda volverse a Él.

Por esta razón, los cristianos tenemos motivos bien fundamentados para ser optimistas, aún cuando –de momento– las cosas parezcan estar yendo muy mal. Hay un futuro promisorio, ante el cual vale la pena en el presente ser fiel a Dios.

Depresión y desesperación

> "La depresión (también llamada trastorno depresivo mayor) es un problema médico caracterizado por diversos signos y síntomas, dentro de los cuales son esenciales: humor persistentemente deprimido, presentando tristeza, angustia o sensación de vacío y la reducción de la capacidad de sentir satisfacción o experimentar placer".
>
> "El estado depresivo se diferencia del comportamiento 'triste' o melancólico que afecta a la mayoría de las personas por tratarse de una condición duradera de origen neurológico acom-

pañado de varios síntomas específicos. O sea que la depresión no es tristeza. Es una enfermedad que puede tratarse".

"Se estima que cerca del 15 al 20 por ciento de la población mundial, en algún momento de la vida, ha sufrido depresión. La depresión es más común en personas entre 24-44 años. Dependiendo de la causa puede darse en niños y adolescentes, con manifestaciones debido a la separación de los padres, problemas escolares, rechazo y –especialmente– el *bullying*. La tasa de la aparición de la depresión en las mujeres es el doble que en la de los hombres".

"Las causas de la depresión son innumerables y controvertidas. Se cree que la genética, la alimentación, el estrés, el estilo de vida, la separación de los padres, el rechazo, las drogas, los problemas en la escuela y otros factores están relacionados con la aparición o el agravamiento de la enfermedad. Las *manías* corresponde a lo opuesto a la depresión".

"La depresión, de modo amplio, resulta en una inhibición global de una persona, afectando la parte psíquica, las funciones principales de la mente humana, tales como la memoria, el raciocinio, la creatividad, la voluntad, el amor y el sexo; además de la parte física. Todo parece ser difícil, problemático y agotador para el deprimido. La persona deprimida no tiene ánimo de gozar los placeres y casi nada de la vida, y no parecen servir de mucho los consejos para que salgan un poco, que encuentren personas diferentes, que frecuenten grupos religiosos o que practiquen actividades exóticas. Los sentimientos depresivos provienen del interior de la persona y no de fuera de ella y es por eso que las cosas del mundo, las cuales normalmente son agradables para el que no está deprimido, parecen gravosas y sin sentido para el deprimido".

"La depresión es un trastorno afectivo caracterizado por una alteración psíquica y orgánica global, con consiguientes alteraciones en la forma de valorar la realidad y la vida".

"El cuadro depresivo es el más variable posible, de acuerdo con la personalidad de la persona deprimida. Del mismo modo, tal como cada uno de nosotros reacciona de manera diferente a los sentimientos, cada uno tendrá un modo personal de manifestar su depresión. Hay personas que quedan calladas ante sus preocupaciones; otros, lloran, cuentan sus dificultades a todo el mundo; otros sienten dolor de estómago, otros experimentan un aumento en su tensión arterial; en fin, cada uno reaccionará de manera diferente ante sus emociones".

"En la depresión típica, falta energía para tolerar la convivencia con el prójimo, tolerancia para aceptar el modo de ser de los demás, ánimo para resolver los problemas de la vida y optimismo para creer que las cosas van bien".

"Para diagnosticar la depresión, hay dos síntomas generales: humor persistentemente deprimido, presentándose como tristeza, angustia o sensación de vacío; disminución del interés y placer en actividades que antes eran placenteras".

"Si la depresión puede ser considerada, hoy en día como una enfermedad que realmente ataca al ser humano, entonces –como con cualquier otra enfermedad– debe ser tratada por la Medicina. Y la Medicina dispone, felizmente, de recursos harto satisfactorios para este tratamiento. Desde el descubrimiento de los primeros antidepresivos, en la década del 50, hasta ahora, mucho se ha progresado en esta área. Actualmente, los medicamentos para la depre-

sión son muy eficaces, específicos y con cada vez menos efectos colaterales. Los antidepresivos no son calmantes. Son sustancias específicas para la corrección del humor o del afecto".

"Si el tratamiento debe ser más prolongado o más breve es una importante cuestión que deberá ser evaluada por el médico y discutida con el paciente. El paciente debe conocer la naturaleza de los medicamentos, sus acciones y efectos adversos, sobre el tiempo previsto por su acción terapéutica (normalmente en torno a 2 o 3 semanas), así como previsión del tiempo de uso".

"Es siempre importante tener en mente que los síntomas ansiosos y físicos desaparecerán con el tratamiento de la depresión en la gran mayoría de los casos, sin necesidad de ansiolíticos (calmantes) y/o de medicamentos sintomáticos. Existiendo la necesidad de esos medicamentos para el alivio más rápido de los síntomas físicos y la molesta ansiedad que normalmente son la principal razón que motiva la consulta, debemos considerar el corto espacio de tiempo en el que serán usados. El principal medicamente será siempre el antidepresivo".

"Si el paciente está depresivo, el tiempo de tratamiento puede ser más largo e, inversamente, si el paciente está deprimido, para sí sólo está deprimido, pasa sólo por una de las fases de la depresión, por lo cual podemos pensar en un tratamiento más breve". [1]

Un aspecto importantísimo para los pacientes depresivos es su entorno, donde viven habitualmente. Las demás personas deben, en primer lugar, amar a esas personas, y abastecerlas de esperanza y optimismo. Transmitir afecto es vital, incluso para que el tratamiento médico sea eficaz. Las personas deprimidas y que no son comprendidas, no son amadas, tienden a empeorar, y eso dificulta la eficacia del tratamiento médico. Como ellos no logran ayudarse a sí mismas, necesitan de otros que hablen con ellas, que las comprendan y que las ayuden. Estas, por cierto, son las personas que más necesitan de los verdaderos cristianos, y de Cristo mismo en sus vidas. Nosotros, que estamos sanos, debemos representar a Dios para ellas. Eso significa que ellas, en nosotros, deben tener una buena idea de cómo es Dios.

Los cuidados de esta vida

Debemos estar conscientes de que vivimos en los últimos días, hacia el final del tiempo del fin. Y participar de este tiempo de la Historia supone ciertas condiciones que no había antes. Vivimos en tiempos de mucho trabajo, son tiempos más trabajosos, o tiempos difíciles (2 Timoteo 3:1). Y es así porque hay muchas cosas para hacer para poder sobrevivir, y muchas cosas que el mercado exige que compremos. También existe el temor a que nos falte lo necesario para más adelante, entonces hay personas que trabajan en exceso para suplir las necesidades de ahora y las del futuro. Este es el tiempo en el que el ser humano trabaja para sí mismo, y eso indica falta de fe. Jesús se preguntó si Él hallaría fe en la tierra en los últimos días.

En Miqueas 6:8 se nos pide que simplemente andemos humildemente ante el Señor. Esto revela un estilo de vida sencillo, trabajando lo necesario para el sustento y para que sobre algo sin exageraciones. Así se vive para Dios.

---

[1] Estas informaciones y otras más que el lector quiera consultar se pueden encontrar en las páginas http://pt.wikipedia.org/wiki/Depress%C3%A3o_nervosa y en http://gballone.sites.uol.com.br/voce/dep.html#1

Todos habrán notado que, cuando el ser humano trabaja demasiado, ¿qué dedicación es la que corta en primer lugar? Es el tiempo para Dios. Pronto no habrá más tiempo para las oraciones diarias, que pasarán a limitarse a las de las comidas, y aún así, muy cortas. También desaparece el culto de hogar. La puesta de sol del viernes (si se realiza este culto) es ya con el sábado bien entrado; y el culto de despedida del sábado, cuando es hecho, se realiza con el sol todavía en alto. Esto es algo sintomático. En dos oportunidades vi la librería de la iglesia abierta en sábado, bien antes de la puesta del sol. He visto a personas que enseñan sobre el sábado recibirlo dentro del supermercado. He visto en casas de siervos de Dios recibir el sábado planchando la ropa que se usaría al día siguiente. Este es el tiempo de las Martas, hay pocas Marías dedicadas como la que se quedó con Jesús. Es un tiempo en el que somos atraídos por los cuidados de esta vida, tal como lo afirma la lección.

O estas cosas cambian, o tales personas serán cambiadas de iglesia, cuando esos cuidados, que tienen por objetivo principal las ganancias seculares, no puedan ser evitados aún ante la persecución. Cuando la amenaza de perder el derecho de comprar y vender, que es el núcleo de los cuidados de esta vida, sino lo más importante, optarán por continuar procurando los asuntos seculares. Así, desgraciadamente, estas personas se excluirán del pueblo de Dios. De tan acostumbradas que estarán en buscar lo material, siendo esclavas del mundo, no querrán salir de Sodoma y, como el pueblo de Israel, preferirán Egipto a la tierra que mana leche y miel.

¿Qué significa ser “vencidos por los cuidados de esta vida” (una expresión utilizada por la Lección)? Es como la semilla que cayó en la tierra donde también habían nacido plantas dañinas. Esas malezas dañinas, espiritualmente hablando, pueden ser las cosas del mundo con la que ni siquiera deberíamos involucrarnos, y también las cosas buenas y útiles, pero que queremos comprar antes de tiempo, trabajando demasiado, o haciendo concesiones en el límite de nuestra capacidad de pago (cuando no se pasa de ese límite), o haciendo las dos cosas. Las personas son literalmente “vencidas”, pues ya no tienen tiempo para su salvación. Con el tiempo han ido adquiriendo todo y más de lo que se necesita para esta vida, han construido grandes graneros (cuentas bancarias y bienes en exceso), pero perdieron el interés en la vida que llegará con la Segunda Venida de Cristo.

Todos nosotros, los adventistas, de verdad queremos ser salvos. No tengo dudas sobre eso. Pero pocos entre nosotros tienen la sabiduría de dejar de lado lo mundano para no apegarse a lo que el mundo ofrece para así asegurarse firmemente la salvación de sus vidas. Al final, todos ellos se preguntarán: ¿Valió la pena?

Regocijaos siempre

¿Cuántos, al estudiar esta lección, estarán involucrados en alguna clase de problema? ¿Y cuántos de ellos serán realmente graves? Tal vez en sus relaciones, en sus empleos, o en su salud. Quizá en su trabajo o en sus estudios. Espero que esta Lección sirva para que tales personas encuentren algo de consuelo.

Con frecuencia enfrentamos problemas. Hace tres semanas, cuando estaba fuera de casa, predicando en una ciudad distante, mi esposa debió ser hospitalizada con cálculos renales. Fue difícil para ella a causa de los cólicos y sus dolores. Hoy, mientras escribo esta parte, mi madre está hospitalizada desde anoche. Con sus 84 años, se cayó en su

casa y se fracturó el fémur. Tendrán que operarla. Eso significará otro problema. Pero mientras tenemos que enfrentar situaciones desafiantes, al mismo tiempo, suceden cosas buenas. En esta semana nuestra hija, que se graduó en Fisioterapia, nos contó que en un trabajo temporal en una clínica, tres clientes la buscaron a ella en lugar de hacerlo con otros profesionales. Todavía está buscando trabajo. Entonces una noticia así es alentadora. También he recibido la notificación de la evaluación de mi desempeño profesional elevada por parte de los alumnos. Quedé feliz con la elevada calificación: 80 %. Este es un mundo de contradicciones, una mezcla de cosas malas con cosas buenas.

Vivimos en un mundo de mezcla de sentimientos. Muchas veces nos han acontecido cosas buenas y, al mismo tiempo, cosas malas, y a veces, pésimas. También hay casos de cosas que le suceden a muchos en los que pareciera no haber una solución. Tenemos que vivir con estas contradicciones. En muchas personas se despliegan una sucesión de cosas malas. Otras parecen no tener perspectivas de salir del pozo. ¿Cómo viven? ¿Radiantes de alegría por una realidad como esas? Con frecuencia recibo correos electrónicos de personas en una situación lamentable, con cosas que me dejan perplejo, sin saber ni qué pensar. Y me imagino lo que debe estar pensando esa persona o esa familia. ¡A qué estado ha llegado el mundo en el que vivimos!

Y ante esta realidad, la Lección titula esta sección “Regocijaos siempre”… ¿Cómo? ¿Dónde quien vive atormentado por desafíos muchas veces imposibles encuentra motivos para estar gozoso?

En este mundo podemos tener dos fuentes de felicidad. Una, en las cosas de aquí, de la tierra; la otra, en Dios. Cuando esas dos fuentes nos son favorables, la felicidad prácticamente aquí es cierta, excepto para los casos de depresión. Pero de la primera fuente pueden llegar sorpresas ruines. Entonces es hora de apegarse más intensamente a la segunda Fuente de felicidad, quien es Dios. Por eso es que 1 Tesalonicenses 5:17 dice: “Orad sin cesar”. Para ser felices, aún en tiempos angustiosos, tenemos que tener esperanza.

Y la esperanza, a su vez, tiene dos perspectivas de tiempo: una, aquí, en este mundo; la otra, en la Tierra Nueva. Siempre se debe tener esperanzas de que la situación aquí pueda mejorar, pero se puede tener absoluta certeza de que las cosas serán perfectamente buenas en la Tierra Nueva. Por lo tanto, en el peor de los casos, si aquí las cosas van mal, si en esta vida enfrentamos muchas dificultades, aún así vale la pena tener fe, pues existe la certeza de las promesas de Dios de una Tierra Nueva repleta de excelencia.

Para mantener la fe, que es nuestra conexión con el futuro eterno de Dios, necesitamos orar siempre. Muchos mueren orando, no abandonan la certeza de un futuro garantizado por Jesús en la Cruz. Sufren aquí, en este maldito mundo, pero no quieren perder la oportunidad de ser felices para siempre en el mundo bendito, donde no hay pecado y, por consiguiente, no hay tristeza, dolor o infelicidad. Mientras vivamos aquí, tendremos que aferrarnos a las palabras “Si Dios es con nosotros, ¿quién contra nosotros?” (Romanos 8:31). Si tenemos fe, “¿quién nos separará del amor de Dios?” (Romanos 8:35). Sí, porque Dios nos amó y nos ama de tal manera a punto tal de ser llamados hijos e hijas de Él (1 Juan 3:1).

Hay dos clases de fe, según la del mundo y según Dios. La fe del mundo en verdad se denomina “pensamiento positivo”, la que es según Dios es un don que proviene de Él. Si

tan solo tenemos pensamiento positivo, eso favorece nuestro estado de espíritu y la solución del problema. Pero si también tenemos la fe que recibimos de Dios, entonces además del optimismo personal, estaremos contando con el poder de Aquél que todo lo puede y, a su tiempo, hará lo que deba ser hecho. En ese caso seremos doblemente fuertes para no perder los motivos de tener, al menos, alguna felicidad en medio de los tormentos, y mientras ellos permanezcan.

¿Has encontrado en este estudio el mayor motivo para no ser derrotado por la tristeza? Es la esperanza de la Tierra Nueva. ¿Y sabes por qué podemos tener certeza de la salvación? Porque Dios nos ama a punto tal de que sólo nosotros mismos somos capaces de separarnos de su amor, nadie más. Por lo tanto, aún en medio de mucho sufrimiento, la vida aún tiene algún sentido para nosotros si nos aferramos al amor de Dios a través de la fe.

Risa y curación

“El corazón alegre es una buena medicina” (Proverbios 17:22).

“Muy intima es la relación entre la mente y el cuerpo. Cuando una está afectada, el otro simpatiza con ella. La condición de la mente influye en la salud mucho más de lo que generalmente se cree. Muchas enfermedades son el resultado de la depresión mental. Las penas, la ansiedad, el descontento, remordimiento, sentimiento de culpabilidad y desconfianza, menoscaban las fuerzas vitales, y llevan al decaimiento y a la muerte”.

Algunas veces la imaginación produce la enfermedad, y es frecuente que la agrave. Muchos hay que llevan vida de inválidos cuando podrían estar buenos si pensaran que lo están…

El valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor fomentan la salud y alargan la vida. Un espíritu satisfecho y alegre es como salud para el cuerpo y fuerza para el alma…”. [2]

“El agradecimiento, la alegría, la benevolencia, la confianza en el amor y en el cuidado de Dios, constituyen la mayor salvaguardia de la salud. Para los israelitas debían ser el principio fundamental de la vida”. [3]

“También se debería presentar el poder de la voluntad y la importancia del dominio propio, tanto en la conservación de la salud como en su recuperación, como asimismo el efecto depresivo y hasta ruinoso de la ira, el descontento, el egoísmo o la impureza y, por otra parte, el maravilloso poder vivificador que se encuentra en la alegría, la abnegación y la gratitud. Hay en la Escritura una verdad relativa a la fisiología que necesitamos considerar: ‘El corazón alegre constituye buen remedio’ (Proverbios 17:22)”. [4]

“Los verdaderos principios del cristianismo se abren delante de todos como una fuente de felicidad inestimable”. [5]

---

[2] Elena G. de White, *El ministerio de curación*, p. 185.
[3] *Ibíd*., p. 214.
[4] White, *La educación*, p. 197.
[5] White, *Consejos sobre la salud*, p. 28.

“Debemos cultivar una disposición mental alegre, esperanzada y pacífica, pues nuestra salud depende de eso”. [6]

Ya conocíamos algo acerca de la *risoterapia*. No tiene contraindicaciones, no hay que pagar nada, ni tener plan de medicina prepaga. Los resultados están siendo comprobados por la ciencia. Hemos seleccionado un texto, obtenido de la Internet, que sintetiza este poderoso mecanismo, señalado en la Biblia en Proverbios 17:22. Notemos qué maravilla:

> “Desde niños hemos escuchado la expresión ‘La risa es el mejor remedio’. Pero este concepto nunca fue tomado tan en serio como en los últimos tiempos. La risa es ahora considerada una terapia, comprobada por estudios médicos y con resultados realmente sorprendentes”.
>
> “En rigor de verdad, la risoterapia no es algo tan novedoso. Como método terapéutico existe desde la década del 60. Quien vio la película *Patch Adams* conoce bien la historia. El norteamericano Hunter Adams, conocido por su sobrenombre Patch, ya implantaba el método en hospitales y escuelas desde su época de estudiante. Era común verlo atender a sus pacientes con una nariz roja o una peluca de payaso…”
>
> “Él consideraba a la risa como una terapia complementaria que contribuía en la mejoría del estado emocional y orgánico de las personas, en pacientes de las más diferentes clases de enfermedades. Las personas saben de ello, tanto que hasta dicen: ‘Fulano o fulana ya está mejorando, porque está riendo’, comenta el especialista”.
>
> “Científicamente, se considera a la risa como un gran estimulante. La risa es responsable de mandar al cerebro, a través del hipotálamo, que es el órgano que sintetiza las endorfinas, más precisamente las beta-endorfinas. Estas sustancias, que son producidas en momentos de buen humor y, por consiguiente, de la risa, son analgésicas, similares a las morfinas, pero con una potencia cien veces mayor”.
>
> “El simple esbozo de una sonrisa, la risa, o una carcajada estentórea –cuanto más intensa, mejor– genera una oleada vibratoria que propicia de inmediato un relajamiento corporal que se extiende por todo el cuerpo, dando la sensación de bienestar físico, mental y emocional. Y eso protege contribuyendo en la prevención de varias enfermedades”.
>
> “Cuanto más intensa, mejor. Más que una simple sonrisa, una gracia, situaciones cómicas, buenos pensamientos, sentimientos y recuerdos, pensamientos positivos, palabras de apoyo e incentivo, son factores importantes para la síntesis de las endorfinas. Es bueno recordar que sonreír en medio de las adversidades es privilegio de los fuertes”. [7]

Hay una organización que visita los hospitales, los “Doctores de la Alegría”, de eficacia comprobada en tratamientos, especialmente en los niños, Quien desee más informaciones, investigue dicho título en un buscador de Internet.

Nosotros, el pueblo de Dios, debemos ser alegres, reír más en los encuentros sociales, en la casa, en el trabajo, etc. (evidentemente, no dentro de la iglesia, allí no es lugar pa-

---

[6] White, *Mensajes selectos*, tomo 3, p. 318.

[7] http://cyberdiet.terra.com.br/cyberdiet/colunas/030822_bel_risoterapia.htm

ra anécdotas chistosas). Si somos alegres, no nos enfermaremos tanto, al fin de cuentas, si reír es una medicina que cura, mucho más debe ser prevención para no enfermarse.

Entonces, ya que éste es el tema, incluiremos aquí una anécdota, pero que no debe ser contada dentro de la iglesia.

> Sherlock Holmes y el Dr. Watson van a acampar…
>
> Arman una carpa y, después de una buena comida y una botella de vino, se acuestan para dormir.
>
> Algunas horas después, Holmes se despierta y le susurra a su fiel amigo:
> –Mi querido Watson, mira hacia arriba y dime lo que ves.
>
> Watson responde:
> –Veo miles y miles de estrellas.
>
> Holmes entonces pregunta:
> –Y eso… ¿qué significa?
>
> Watson cavila por un instante y luego enumera:
> –Astronómicamente, significa que hay miles y miles de galaxias y, potencialmente, millones de planetas. Astrológicamente, noto que Saturno está en Leo y tendremos un día de suerte. Temporalmente, deduzco que son aproximadamente las 3 horas con 15 minutos por la altura a la que se encuentra la estrella polar. Teológicamente, puedo ver que Dios es Todopoderoso y que nosotros somos pequeños e insignificantes. Meteorológicamente, sospecho que mañana tendremos un lindo día. ¿Correcto?
>
> Holmes guarda silencio por un instante, y luego responde.
> –Watson… ¡eres un tonto! ¡Significa simplemente que alguien nos robó la carpa!

¿Mejoró algo tu día?

Observación: Gran parte de las anécdotas no son adecuadas para quien anhela la salvación. Es una más de las buenas cosas que Satanás pervirtió. Por los principios que Dios nos dio, debemos distinguir aquellas que –digamos– son inocentes. Por otra parte, no es solamente una anécdota la que deba hacernos reír. Tenemos que desarrollar la costumbre de reírnos de las muchas cosas que pueden ser motivo para ello. ¿Qué tal si los adventistas comenzamos a intercambiar anécdotas saludables, para contribuir con buenas carcajadas en los momentos oportunos y adecuados?

Un corazón alegre ¡Optimismo práctico!

Esta sección contempla los efectos de la alegría sobre el cuerpo, así como el de la tristeza.

Nosotros creemos en Dios. Aquellos que creen con conocimiento, tiene fuertes motivos para estar siempre optimistas, esto es, ser felices. Y esta actitud se refleja sobre la salud, las relaciones de la persona con los demás y, principalmente, en su relación con

Dios. Y es así porque dicha persona tiene certeza con respecto a su futuro. Sabe que su futuro es eterno, y que es excelente. Bien puede esa persona estar sufriendo, tal vez sea tu vida la que esté llena de sufrimientos, pero también sabe que Dios existe, y que Él está sufriendo junto con ella. Tal vez esa persona vaya al descanso sin haber tenido motivos de placer en esta vida, pero se mantuvo optimista en cuanto al futuro. Su placer estaba relacionado a las promesas de Dios. Entonces su sufrimiento fue amainado por la esperanza y la fe, no por lo que le sucedía en el presente. Además, aún aquellos que tienen la ventura de no ser alcanzados por la guerra feroz que se libra en este planeta, y unos serán más alcanzados que otros pues no existe una guerra justa; aún ellos tendrán motivos para angustias aquí en esta tierra. Todos, sea cual fuere su situación, necesitan aferrarse a Dios.

¿Cómo nos aferramos a Dios y cómo debemos proceder para estar con Él? Vemos cuatro recaudos que debemos tomar, junto a Dios. En primer lugar debemos arrepentirnos de nuestros pecados. Ese arrepentimiento debe ser cotidiano, pues eso será una lucha que durará hasta el día del a transformación. Significa vencer pecado tras pecado, dándole nombre a cada uno de ellos, para saber contra lo que estamos luchando. Eso requiere humildad, el segundo punto. Nadie que no se convierta en una persona humilde se arrepiente, pues no siente esa necesidad. Necesitamos orar por la humildad, y realmente desearla. Y es la condición para ser ayudados por el poder del Espíritu Santo.

Arrepentidos y, por consiguiente, perdonados, debemos entregarnos completamente. La entrega es una consecuencia del arrepentimiento. Todo aquél que se arrepiente humildemente, se entrega. Pero la entrega debe ser total, sin una reserva de pecado acariciado del cual no nos queramos separar. Luego viene la transformación, que es la lucha de la persona contra sus pecados, acariciados o no, contra todos ellos en la medida en que los vaya descubriendo, ya sea por el estudio, o por el oír. En estos últimos tiempos tenemos que buscar entendimiento por el estudio de la Biblia y del Espíritu de Profecía, pues poco se predica sobre mucha clases de pecados, que están por dominar a la iglesia en casi todos los lugares. Son, digamos, los pecados informalmente liberados, pero que llevarán a la persona a perder la vida eterna.

Una persona que actúe de esa manera, tiene motivos para ser optimista, y aún en medio de los serios problemas que sufre a causa del ambiente degenerado, aún así, tendrá una postura más optimista de lo que sería de no ser por la fe. ¿Y sabes por qué? Ella siente a Dios cerca de ella, percibe en muchos momentos que las cosas pasan bajo el control de Dios, aunque éste se demore.

> “Las sonrisas son terapéuticas en las personas depresivas, de acuerdo con el estudio realizado por el profesor de la Universidad Fernando Pessoa, Armindo Freitas-Magalhaes y por el investigador Erico Castro, del Laboratorio de la Expresión Facial de la Emoción, de la misma universidad”.
>
> “Según las conclusiones del trabajo, las sonrisas ‘largas’ (cuando los labios dejan ver los dientes) y la ‘superior’ (la que sólo muestra los dientes del maxilar superior)) son las de mayor efecto terapéutico”.
>
> “La visualización de las sonrisas larga y superior influye en la auto-percepción del estado de salud mental” explicó el investigador Erico Castro.

“Las observaciones refuerzan la hipótesis de que los depresivos valoran, in crescendo, los pensamientos positivos, en detrimento de los pensamientos negativos. Lo que sucede debido a las dos clases de sonrisa es que se acercan a la construcción de la felicidad. El bienestar mental es reforzado con el estímulo de la expresión facial más positiva”.

Las sonrisas femeninas son las más terapéuticas

“La investigación demuestra que las sonrisas con mayor efecto terapéutico en la depresión son las femeninas, porque las mujeres son más afectivas y comunican mejor las emociones”.

“También se han constatado efectos terapéuticos de la sonrisa en función de la edad, con índices de mejoría del estado de salud mental en la faja etaria de 45-60 años, en comparación con el grupo de 25-44 años”.

“Erico Castro explica que, cuanto más avanzada es la edad, más se nota la influencia de la sonrisa, porque las personas están más vulnerables a la emotividad y a la labilidad afectiva.

“El trabajo fue realizado entre los años 2003 y 2006, basándose en una población de 160 individuos diagnosticados como depresivos (80 hombres y 80 mujeres), con edades entre los 25 y 60 años”.

“Los resultados de la investigación serán presentados en enero de 2007, en el Encuentro Anual de la Sociedad para la Personalidad y la Psicología Social, en Memphis, Tennessee, Estados Unidos, pero Enrico Castro cree que ‘hay casi todo por estudiar acerca de la sonrisa’”. [8]

“Está comprobado que el buen humor y el optimismo vacunan a nuestro cuerpo contra todo tipo de enfermedad. El funcionamiento del cuerpo mejora y varios dolores disminuyen visiblemente”.

“Quien sonríe estimula al cerebro a liberar endorfina y serotonina, las sustancias responsables de la sensación de placer y la felicidad. Estas sustancias proporcionan una sensación de bienestar, además de activar el sistema inmunológico. Esa inmunización contribuye a prevenir, principalmente, las enfermedades causadas por un elevado grado de estrés”.

“La sonrisa combate la depresión y el estrés, disminuye la presión arterial, mejora la digestión, desintoxica el organismo, espanta el dolor, y hasta deja más bonita la piel. Además, si tú estás siempre sonriendo, las personas querrán siempre estar cerca de ti y tu convivencia social se verá muy favorecida con ello”.

“Sonreír es un remedio sin efectos colaterales; no necesita de prescripción y es gratuito. Por ello, deja de fruncir el ceño y suelta una buena carcajada siempre que sea posible. Los beneficios vendrán por sí solos”.

“Cuando sentimos ira, nuestro cuerpo responde liberando dos hormonas que debilitan el sistema inmunológico: el estradiol y la adrenalina. Por lo tanto, quien siente enojo está sujeto al

[8] http://jpn.icicom.up.pt/2006/08/09/sorrir_faz_bem_a_depressao.html

surgimiento de las enfermedades o el atraso en la recuperación de las enfermedades ya existentes. Es prácticamente imposible eliminar todos los momentos de enojo. Por eso, es importante ser consciente para que estos momentos sean cada vez menos frecuentes y duraderos en nuestro diario vivir".

"Cultivar el buen humor debe ser una filosofía de vida para todos. Debes reconocer las emociones buenas o malas y respetarlas. Cambiar la mirada sobre la vida no es fácil, pero es bastante posible con entrenamiento".

"Por ejemplo, si tú te encuentras en medio de un embotellamiento de tránsito… ¿vale la pena perder la cabeza por ello? ¡Claro que no! Intenta siempre mirar el lado positivo de las cosas. ¿Por qué no dedicar ese tiempo a escuchar algo de música, conversar, o a pensar y hacer planes? Procurar siempre ver el lado positivo de las cosas puede parecer un consejo demasiado simple, pero intenta hacerlo y nota como todo el mundo que está a tu alrededor se modifica".

"Presta más atención a las cosas simples de la vida: dormir mejor, caminar por la plaza, estar con amigos. Cuida bien tu cuerpo y mente para tu bienestar y autoestima. Procura siempre saber qué es lo que te brinda mayor placer. Todo eso lleva, naturalmente, a la sonrisa".

"Incorpora el buen humor en tu vida diaria. Vístete de sonrisas y abraza al mundo con toda su atención y delicadeza".

Quien tenga en la casa a alguien enfermo, a personas con problemas graves, o no tanto, que experimente con la terapia de la risa. En Francia, tiempo atrás, me enteré que había un Club de la Risa. Se reunían todos los días en una plaza para reírse. No necesitaban contarse ninguna anécdota o chiste. Uno comenzaba, y todos se reían juntos, durante un rato. Luego todos se iban. No necesitamos ir a ninguna plaza, podemos hacerlo en casa, todos los días. Podemos hasta invitar a otras personas a reírse con nosotros. ¿Por qué no? Si lo hacemos bien, y puesto que Dios lo hizo así, ¿cuál es el problema de hacerlo? Verás que todos los problemas desaparecerán. Y no olvides a Dios, ora también, y no olvides caminar con Él.

Aplicación del estudio

Una vez más constato que los que han elaborado la Lección fueron inspirados por el Espíritu Santo. Han insertado al final de la Lección semanal párrafos de Elena G. de White que coronan con conceptos áureos las orientaciones acerca de cómo ser saludables a través de una actitud positiva basada en la esperanza a través de la fe.

Haremos un pequeño resumen. Si las personas del mundo viven optimistas porque creen en sí mismas, y aún así son más saludables, imagina entonces los siervos de Dios que son optimistas porque creen en Dios, que es infinitamente mayor que el ser humano… Tales personas tienen mucho más motivos para tener esperanza en relación al futuro. Conocen las promesas de Dios y sus profecías, y tienen discernimiento sobre los hechos que suceden en la tierra. Saben, por ejemplo, que por peor que sea su situación actual, aún así, el futuro es excelente. Habrá valido la pena haber nacido…

La Lección selecciona tres perlas extraídas del fondo del mar para nuestra orientación. Lo que estas citas nos dicen (es una muy buena idea leerlas y releerlas) es, además de

buscar motivos para reírnos, es alegrarse aún en medio de las pruebas, aumentando el efecto terapéutico del gozo por medio de la "alabanza a Dios". Es verdad, alabando a Dios, siendo agradecidos, estaremos no sólo alegrándonos, sino más aún, manteniendo una buena relación con quien nos creó, nos redimió y quien nos rescatará, pues nos ama infinitamente. ¡Qué tremenda orientación para nuestra salud, que además de mejorar nuestra condición física, genera otro resultado muy superior, nos restaurará, muy pronto, a la plena condición física, perfecta, inmortal! Por eso es que me entusiasma tanto el autor de la Lección, están haciendo un importante trabajo intelectual por la iglesia con estas orientaciones.

Pensemos en otro punto. ¿Hay otra iglesia en este planeta que, en vez de enfatizar los milagros y sanaciones, enfatiza la vida saludable? Y lo que es más importante, ¿ser saludable o quedar enfermo para que Dios nos cure? La Iglesia Adventista no se enfoca en la curación del a enfermedad, se enfoca en la vida saludable, en una condición infinitamente superior. Además, hacia dónde vamos, la Tierra Nueva, no va a haber curación. Nunca se escuchará allí de milagros y sanaciones. Ese no es el enfoque divino. Allá todos serán perfectos, saludables a punto tal de que no existirá la enfermedad, como así tampoco existirá la muerte. ¿Sabes algo más? Los buenos adventistas, los que siguen los escritos inspirados, solo deberían enfermarse por culpa del ambiente de pecado del mundo, nunca por falta de cuidados propios. ¿No será que esta última frase debería ser un buen tema para debatir?



Prof. Sikberto R. Marks

Traducción: Rolando D. Chuquimia
RECURSOS ESCUELA SABÁTICA ©

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
www.elistas.net/lista/EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática